HRC 取扱説明書

⚠警 告　●加熱中は火元を離れないでください。●絶対に空焚きはしないでください。　**火災の原因になります。**

⚠注 意　安全のために必ずお守りください

●天ぷら料理等には使用しないでください。油に引火する恐れがあります。
●炎が底面からはみ出さないように火力を調節してください。炎により取っ手が焦げて危険です。
また、隣接するコンロの炎があたらないよう取っ手の向きにご注意ください。
●調理物によっては、調理中や再加熱の際、急に噴き出すことがあります。強火で一気に加熱せず、弱火でよく かきまぜながら調理してください。

⚠ 取扱上の注意

●調理中や調理後は本体・取っ手・つまみが熱くなっています。やけどの恐れがありますのでご注意ください。●フライパンはコンロの中央部にのせて安定させてご使用ください。●絶対に空焚きをしないでください。火災や本体の変形、取っ手及びつまみの破損や、やけどの原因となります。特に200VのIHクッキングヒーターをご使用の場合は、ご注意ください。●噴きこぼれ、煮こぼれしないようにご注意ください。ガスの火が消えたり、調理器の故障の原因となります。また、内容物（液状など）は、フライパンの縁まで入れないでください。●調理中は時々かきまぜてください。焦げつくことがあります。●炒め物をする場合は、フライパンを加熱しすぎないでください。変色や油を加えた際に引火する恐れがあります。予熱や加熱は「中火」以下に調節し、30秒間以上は予熱しないでください。●ストーブの上では絶対に使用しないでください。調理物の噴き出し、本体の転倒、異常過熱等によるやけどや事故の原因になる恐れがあります。
●電子レンジやオーブンで使用しないでください。●熱した本体に冷水をかける等、急激な温度変化を与えないでください。変形や破損の原因となります。●金属製の調理器具をご使用の際は、内面をキズつけないようにご注意ください。●調理物を入れたまま長時間（一昼夜以上）保存せずに、他の容器に移してください。

ガスコンロ以外の調理器（IH・各種ヒーター調理器）でご使用される場合

●ご使用の際は、各種調理器の取扱説明書も合わせてお読みください。●家庭用の調理器でご使用ください。業務用や特殊な機種では使用しないでください。●調理中、「ブーン」・「ジー」等の振動音がすることがありますが、故障ではありません。フライパンの位置をずらしたり、火力を弱めると止まることがあります。●調理器にカバー等をした状態ではご使用になれません。●調理器のトッププレートは、使用後高温になっていますので、やけどにご注意ください。●焦げつきや発熱部に噴きこぼれた煮汁や汚れが付着すると故障の原因になり、調理器が使用できなくなる場合がありますのでご注意ください。

お使いいただく前に

●キズ等ないか、取っ手やつまみに破損やぐらつき等の不具合がないか確認してください。
●はじめてご使用になる際は、スポンジに中性洗剤をつけてよく洗い、充分にすすいでください。
●底面、あるいはフチ付近のシワは、材料・製造過程での特性によるもので、使用上問題はありません。

お手入れについて

●使用後は、スポンジに中性洗剤をつけてよく洗い、充分にすすいだ後、早めに水気を拭き取ってください。
研磨材入りスポンジ・たわし・金属たわし、みがき粉等は使用しないでください。
●食器洗浄乾燥機での洗浄はしないでください。
●塩分や酸等を含んだ汚れがついたまま放置したり、湿気の多い場所に保管しないでください。
●焦げつきを落とす場合は、熱湯に浸け置きし焦げつきを柔らかくしてから取り除いてください。

●フライパン
材　質：本体 /アルミニウム合金
　樹脂部分/フェノール樹脂
表面加工：内側/フッ素樹脂塗膜加工（ダイヤモンドコート）
　外側/セラミック塗装加工

●ガラスフタ
材　質：品名/強化ガラス製器具
強化の種類：全面物理強化
樹脂部分：フェノール樹脂
金属部分：ステンレス鋼

原産国：韓国

株式会社ヒラタ　〒194-0045 東京都町田市南成瀬6-12-15 Hirata
０１２０－０４１－５１４　※ 9：00～17：00（土・日・祝日除く）

裏表紙

お手入れ簡単！ ダイヤモンドコーティング

この製品はご家庭での調理用です。
注意事項をご確認のうえ、ご使用ください。

●対応熱源　100V・200V　IH調理器共用

表紙

火の通り絶妙♪ステーキ

材料

ステーキ用肉	１枚
塩・こしょう	適量
●しょうゆ	大さじ2
●ソース	大さじ1

POINT! 脂肪のある素材は油いらず!

① ステーキ用肉に塩・こしょうを振る。
② 熱したフライパンに油をひかずに、①のステーキ用肉を置き、お好みの焼き加減まで両面を焼く。
③ 肉を皿にあげ、同じフライパンで醤油、ソースをあわせ、お肉にかけてできあがり。

簡単♪あさりのパエリア

材料（4人分）

あさり	200g	にんにく(みじん切り)	1片
米(洗って水切)	2合	サフラン	小さじ1
エビ・イカ(シーフード)	お好み	コンソメ	2個
鶏もも肉(一口サイズ)	200g	白ワイン	大さじ3
たまねぎ(みじん切り)	中1個	水(あさりの煮汁含)	350ml
パプリカ(赤・黄)	各1個	オリーブオイル	大さじ3

① フライパンを中火弱にかけ、あさり・白ワインを加えフタをし、3分加熱し火を止めて3分蒸らす。あさりと煮汁を別容器にそれぞれ取り分けておく。
② オリーブオイルをひき、にんにくを入れ、鶏もも肉、エビ・イカ、たまねぎ、パプリカを炒めサフランを振り、米を入れさらに炒める。（中火）
③ ②に水、コンソメを加えフタをし、沸騰したらあさりを入れフタをし弱火で10分、火を止めて10分蒸らしてできあがり。

もっちりお手軽♪パン

材料（4人分）

強力粉	250g	水(ぬるま湯40度)	150ml
砂糖	30g	卵	S1個
塩	小さじ1		
ドライイースト	小さじ1		
溶かしバター	大さじ1		

① ドライイーストを水に溶き混ぜる。ボールにその他の材料を入れ軽く混ぜる。
② ①を少しずつ混ぜながら、生地をよく捏ね（10分程）、ラップをかけ発酵させる。
③ 発酵後、ガス抜きを行い成形しフライパンに並べ20分程寝かせる。
④ ③を弱火～中火に10分程かけ、ひっくり返して裏側を5分程焼きできあがり。

こんな料理が作れちゃう!

ふっくら楽ちん♪お餅

材料

餅	3個

① フライパンに餅を入れ、弱火～中火で焼く。
② 焦げ目がついたら、ひっくり返し裏面も焼く。
③ 両面焼けたらできあがり。

ヘラも不要♪崩れない羽根つき餃子

材料（4人分）

豚ひき肉	200g	生姜(すりおろし)	小さじ1
キャベツ(みじん切り)	200g	にんにく(すりおろし)	適量
ニラ(みじん切り)	5本	餃子の皮(大判)	20枚
長ネギ(みじん切り)	1/2本	●小麦粉	大さじ1
塩・しょうゆ・ごま油 オイスターソース	各小さじ1	●水	110ml

① ボールにタネの材料（餃子の皮、●の材料以外）を入れ、しっかり混ぜる。
② 餃子の皮でタネを包み、フライパンを弱火～中火にかけ、少量の油をひき並べる。焼き色が付いたら、●の材料を混ぜ餃子全体に回しかけフタをする。
③ 水分が減ってきたらフタをはずし、さらに水分を飛ばしてできあがり。

色鮮やか♪ほうれん草のおひたし（無加水調理）

材料（2人分）

ほうれん草	3束
かつおぶし	適量
ポン酢等	適量

POINT! 菜ものは洗ったときの水分で茹であがる!

① ほうれん草を良く洗い、水を切らずに熱したフライパンに入れフタをする。
② 4分程、弱火～中火で加熱する。茹であがったら適度に水気を切り、食べ易い大きさに切り、お皿に盛りつける。
③ ポン酢（麺つゆ）をかけ、かつおぶしをまぶしてできあがり。